

HOE HET LOGBOEK INVULLEN?



Beantwoord eerst de volgende vragen voordat u TABEL NR. 1 begint in te vullen:

• **Wat was de gemiddelde intensiteit van uw pijn over DE VOORBIJE 48 U?**

(0: helemaal geen pijn; 10: de ergst denkbare pijn):

• **Welke impact heeft uw pijn op uw BEWEEGLIJKHEID?**

(0: geen impact; 10: heel negatieve impact):

• **Welke impact heeft uw pijn op uw MOREEL?**

(0: geen impact; 10: heel negatieve impact):

• **Welke impact heeft uw pijn op uw SLAAP?**

(0: geen impact; 10: heel negatieve impact):

• **Welke impact heeft uw pijn op uw SOCIAAL LEVEN?**

(0: geen impact; 10: heel negatieve impact):



Vul elke dag TABEL NR. 1 van het logboek in op basis van de volgende criteria:

- 1 **Pijnlijk(e) gewricht(en):** Geef de plaats(en) aan die pijnlijk zijn.
- 2 **Symptomen:** Geef het symptoom of de symptomen aan die u ervaart in de pijnlijke gewrichten (pijn, stijfheid, verminderde beweeglijkheid, zwelling, roodheid, kraken).
- 3 **Intensiteit van de pijn:** Geef, op een schaal van 0 (geen pijn) tot 10 (hevigste pijn), de intensiteit van uw pijn aan op verschillende momenten van de dag.
- 4 **Oefeningen:** Noteer de oefeningen die u gedaan hebt (verstevigende oefeningen, stretching of dagelijkse activiteiten zoals het huishouden bijvoorbeeld), hoeveel tijd u eraan besteed hebt en hoe u zich tijdens en na die oefeningen voelde.
- 5 **Ondernomen actie(s):** Welke actie(s) hebt u ondernomen om uw gewrichtspijnen te verlichten en hoe voelde u zich daarna?
- 6 **Bepalen van de factoren die de pijn verergeren of verlichten:** Probeer te bepalen welke factoren uw pijn lijken te verergeren (bijvoorbeeld een bepaald type activiteit, stress, bepaalde voedingsmiddelen) of uw pijn lijken te verlichten (bijvoorbeeld een bepaalde oefening, een moment van ontspanning, een bepaald geneesmiddel).
- 7 **Inname van geneesmiddelen:** Noteer het middel dat u hebt genomen, evenals het uur en de dosis. Vermeld zowel geneesmiddelen op voorschrift als vrij verkrijgbare geneesmiddelen en voedingssupplementen.
- 8 **Slaap:** Noteer hoelang u elke nacht slaapt en wat de kwaliteit van uw slaap is, op een schaal van 0 (heel slecht geslapen) tot 10 (uitstekend geslapen).

Vul na 7 dagen TABEL NR. 2 in om de impact van uw acties te onderzoeken.